ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+

Ежемесячная газета № 11(35) НОЯБРЬ 2013

Всемирный день борьбы с диабетом отмечается членами двухсот ассоциаций Международной Диабетической Федерации более чем в 160 странах. Его отмечают все государства — члены ООН. Целью Всемирного дня борьбы с диабетом является повышение осведомлённости о диабете — не только о количестве заболевших сахарным диабетом, но и о том, как можно предотвратить развитие этой болезни.

В настоящее время 366 млн людей больны диабетом. Подсчитано, что к 2030 году эта цифра вырастет до 550 млн. Согласно исследованию Эндокринологического научного центра, в России 9 – 10 млн человек больны диабетом, причём, 90 % из них — диабетом второго типа.

От диабета умирают ежегодно 4,6 млн человек. Каждые пять секунд число людей с данным диагнозом увеличивается на единицу, каждые семь секунд один больной умирает. Диабет повышает риск развития болезней сердца и инсульта — 50 % людей с диабетом умирает от данных причин.

Для профилактики или отсрочивания диабета второго типа эффективны простые меры по поддержанию здорового образа жизни. Необходимо добиться здорового веса тела и поддерживать его:

- **быть физически активным;**
- **придерживаться здорового питания (потребляя фрукты и овощи от трёх до пяти раз в день и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров);**
- **воздерживаться от употребления табака — курение в сочетании с диабетом значительно повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.**

Материал подготовлен на основе информации из открытых источников

14 НОЯБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ



МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

США ОТКАЗЫВАЮТСЯ СНЯТЬ ЗАПРЕТ НА ДОНОРОВ КРОВИ С НЕТРАДИЦИОННОЙ ОРИЕНТАЦИЕЙ

Уже почти 40 лет данный запрет действует в США. Многочисленные исследования доказали: гомо- и бисексуалисты чаще сталкиваются не только с ВИЧ-инфекцией, но с гепатитами B и C. Согласно статистике, в 2010 году на представителей нетрадиционной сексуальной ориентации приходилось не менее 61 % всех новых случаев ВИЧ-инфекции в США. А 77 % диагностированных случаев ВИЧ-инфекции среди мужчин связаны именно с заражением в ходе полового контакта с другим мужчиной. Притом, в последнее время наибольший рост заболеваемости отмечается в группе молодых людей. Помимо лиц, имевших гомосексуальные связи, запрет распространяется и на инъекционных наркоманов. Управление по продовольствию и медикаментам (FDA) успокаивает: существующая система защиты гарантирует безопасность продуктов донорской крови.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К РАЗВИТИЮ ЗАВИСИМОСТЕЙ У ЕЁ РЕБЁНКА

Будущие матери, предпочитающие жирные и сладкие продукты, повышают риск не только ожирения, но и наркотической и алкогольной зависимости у своих детей, как это было показано в экспериментах над мышами. Мышата, появившиеся на свет у самок, потреблявших жирные и сладкие продукты, в частности, бурно реагировали на амфетамины. Это первый знак будущей зависимости. Доктор Николь Авена из Университета Флориды считает: всемирная эпидемия ожирения, вызванная несдержанностью в питании, в итоге может привести к эпидемии алкоголизма и наркомании.

НЕДОСЫП — ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА МИРОВОЙ ЭПИДЕМИИ ОЖИРЕНИЯ

Нехватка сна изменяет активность головного мозга, что усиливает чувство голода и тягу к калорийным продуктам. По мнению учёных, именно плохой и короткий сон способствуют развитию эпидемии ожирения.

В результате исследования учёных Университета Калифорнии выяснилось, что в состоянии недосыпа люди имели нарушения активности в части коры мозга, отвечающей за оценку аппетита и насыщения. При этом резко подскакивала активность зоны, связанной с тягой к еде. Соответственно, при недосыпании выбор всегда делался в пользу калорийных продуктов.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА СВЯЗАНО С ПИЩЕВАРЕНИЕМ

Тревожность — распространённое нервное расстройство среди детей, у которых часто болит живот. Притом, тревожность может сопровождать их всю жизнь, когда боли уже прошли. Это показало наблюдение примерно за 330 детьми, у которых живот болел без явной причины. Данное явление получило название «Синдром функциональной абдоминальной боли». Сотрудники Университета Вандербильта также выяснили: боли связаны с повышенным риском депрессии — 40 % в основной группе против 16 % в контрольной. Живот у ребёнка может болеть несколько раз в день. Это повышает уровень стресса, делает его замкнутым, что в целом негативно отражается на психике.

При этом переживают родители, «заражая» ребёнка чувством тревоги. Но, скорее всего, причина кроется в самой нервной системе.

По материалам сайта «МедДейли»
Печатается в сокращении.
Полная версия — на сайте ***meddaily.ru***

ЧЕМ ОПАСЕН ДИАБЕТ II ТИПА

Если вы уже болеете диабетом второго типа, то, наверное, задаётесь вопросом: унаследуют ли эту болезнь мои дети? Наследственная предрасположенность играет важную роль, однако ведущее значение имеет всё же образ жизни человека.

Сахарный диабет II типа возникает при нарушении действия инсулина в тканях. Такое состояние называется инсулинорезистентностью, когда в крови имеется нормальное или повышенное количество инсулина, но клетки организма к нему нечувствительны.

Следующие факторы, в т. ч. преодолимые, вносят значительный вклад в развитие диабета:

1. Ожирение. Чем полнее человек, тем больше его потребность в инсулине. При избыточной массе тела и большом количестве жировой ткани, особенно в области живота (абдоминальный тип ожирения), снижается чувствительность тканей организма к инсулину, что облегчает возникновение сахарного диабета.

2. Нарушения в питании. Питание с большим количеством сахаров и недостатком клетчатки приводит к ожирению и повышению риска развития сахарного диабета.

3. Хронические стрессовые ситуации. Состоянию стресса сопутствует повышенное количество в крови катехоламинов (адреналин, норадреналин), глюкокортикоидов, которые способствуют развитию сахарного диабета.

4. Атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия при длительном течении заболевания сопровождаются снижением чувствительности тканей к инсулину.

5. Некоторые лекарственные препараты обладают диабетогенным действием. Это глюкокортикоидные синтетические гормоны, мочегонные препараты, особенно тиазидные диуретики, некоторые гипотензивные препараты, противоопухолевые лекарственные средства.

6. Курение. У курильщиков повышен риск развития диабета и его осложнений (ретинопатии, нарушения подвижности суставов).

Осложнения

При неконтролируемом течении сахарного диабета поражаются почти все органы и системы. Кожа становится сухой, на ней появляются трещины, потёртости. Поражается дыхательная система (сухость слизистых оболочек способствует развитию инфекций верхних дыхательных путей и бронхитов). Нарушаются функции опорно-двигательного аппарата (остеопороз, деформации). Учащаются воспалительные заболевания полости рта, угнетение переваривающей способности желудка и тонкой кишки, запоры, сменяющиеся упорными поносами и другие проблемы желудочно-кишечного тракта.

Важную роль играет поражение сосудов (ангиопатия), которое всегда сопутствует сахарному диабету. Сосуды становятся ломкими, теряют способность изменять диаметр своего просвета. В их стенке также накапливаются жиры, делая просвет сосудов ещё уже, что чревато гипертензией, ишемической болезнью сердца, инфарктом и инсультом. Появляются боли в области сердца и нарушения сердечного ритма. Происходит поражение сосудистых клубочков почек, что приводит к нарушению работы почек и накоплению побочных токсичных продуктов обмена веществ.

Сахарный диабет приводит к поражению всех отделов органа зрения, что ведёт к слепоте. Часто у больных сахарным диабетом встречается так называемая «диабетическая стопа». Эти нарушения нередко приводят к необходимости ампутации пальцев или стоп. Поражение нервной системы приводит к нарушению чувствительности, трофическим расстройствам с возникновением язв, пролежней, различным нарушениям работы вегетативной нервной системы, дисциркуляторной энцефалопатии. Также нарушается функция половых желез. У мужчин постепенно развивается половая слабость, у женщин нарушается менструальный цикл.

Для диабетиков жизненно важно поддерживать стабильный уровень глюкозы в крови.

UKPDS — крупнейшее и наиболее продолжительное исследование, проведённое у больных сахарным диабетом второго типа. Оно продемонстрировало существенное снижение риска развития осложнений заболевания в случае достижения целевых значений содержания гликолизированного гемоглобина A1c (менее 7 %) путём тщательного контроля уровня глюкозы в крови.

Таким образом, можно сделать вывод: ваше здоровье во многом зависит от вас, боритесь за него и будьте здоровы!

Материал подготовили врачи санатория «Наш дом»

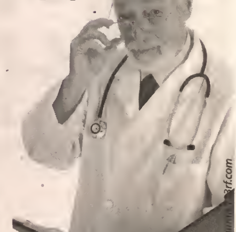


Фото с сайта ...3rf.com

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИ ДИАБЕТЕ

Ежедневно в течение 20 – 30 минут следует выполнять физические упражнения, а также хотя бы 1 час заниматься физическим трудом.

Постоянно носите с собой назначенные врачом препараты. Держите под контролем уровень глюкозы, не допускайте его резких колебаний. Норма: 4,44 – 6,66 ммоль/л (80 – 120 мг в 100 мл крови).

Показатели гликемии должны всегда находиться при вас. Раз в три месяца измеряйте уровень гемоглобина. Один раз в год проходите офтальмологическое обследование, биохимическое обследование с определением уровня холестерина и триглицеридов в крови, альбумина в моче; два раза в год — обследование желудка и поджелудочной железы. Не курите!

Для того чтобы эффективно бороться с болезнью, питание должно быть тщательно сбалансированным и регулярным. Только 35 % от всего количества страдающих сахарным диабетом строго придерживаются диеты.

Помните: вам клетчатка нужна больше, чем кому-либо. Потребляйте её ежедневно не менее 30 – 40 г, что соответствует примерно 600 – 800 г (8 – 10 порций) овощей, салатов и несладких фруктов. Что касается углеводов, то достаточное их количество содержится в злаковых культурах, овощах и фруктах. Не употребляйте кофе — он способствует повышению гликемии. Ужинайте не позже чем за 3 часа до сна. После ужина не забывайте принимать антидиабетические препараты.

Строго следите за количеством принимаемых ежедневно белков. В норме оно составляет 0,8 г на 1 кг массы тела. Например, человек с массой тела 70 кг должен ежедневно потреблять не более 56 г белков. 55 % всех калорий должно приходиться на долю углеводов. Углеводы должны поступать преимущественно в виде крахмала. Жиры в рационе питания не должны превышать 30 %. Количество холестерина в пище — максимум 1 г/1000 ккал потребляемой пищи.

Леонард Азамфирей,
«Вам следовало бы знать»

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

СОГРЕВАЮЩИЙ КОМПРЕСС

Согревающий компресс — простейшая местная тепловая процедура, издавна применяемая в домашних условиях.

При согревающем компрессе, в отличие от грелок, используется не внешнее тепло, а внутреннее, накапливающееся в тканях больного. Благодаря этому рассасываются воспалительные процессы, уменьшается отёчность тканей, снимается судорожное сокращение мышц, спазмы внутренних органов (желудка, кишечника, мочевого пузыря и т. д.); всё это приводит к уменьшению или исчезновению боли.

Согревающий компресс показан при лечении местных инфильтратов (постинъекционных, негнойных), воспалительных процессов в мышцах и суставах, ЛОР-заболеваниях, ушибов на вторые сутки.

Противопоказания: кровоизлияния, гнойные заболевания кожи, нарушение целостности кожных покровов, опухоли различной этиологии, травмы и ушибы.

Подготовьте:

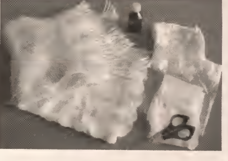
- марлевую салфетку, сложенную в 6 – 8 слоёв,
- жидкость для смачивания ткани (вода комнатной температуры, раствор спирта (40°) или 1 чайная ложка уксуса на пол-литра воды),
- клеёнку или вощаную бумагу,
- вату,
- бинт,
- ножницы.

Способ применения:

1. Наложите на кожу марлевую салфетку, сложенную в 6 – 8 слоёв, смоченную в приготовленном растворе и хорошо отжатую.

2. Покройте ткань куском вощаной бумаги или клеёнки, которая на 1,5 – 2 см шире влажной салфетки.

3. Положите толстый слой ваты



(размером больше предыдущего слоя компресса на 1,5 – 2 см).

4. Зафиксируйте компресс бинтом или шарфом.

5. Зафиксируйте время. Компресс держат обычно от 6 до 12 часов.

6. Через 2 часа убедитесь, что салфетка влажная, а кожа тёплая (если через 1,5 – 2 часа салфетка сухая, то компресс наложен неправильно).

7. В определённое время снимите компресс, протрите кожу тёплой водой, просушите салфеткой; теплo укутайте место постановки компресса.

Татьяна Зинатуллина,
врач, г. Самара

МЕЧТЫ О ЗДОРОВЬЕ МОГУТ СТАТЬ РЕАЛЬНОСТЬЮ

Используя аббревиатуру DREAMER, что переводится на русский язык как «мечтатель», вы можете начать воплощать в свою жизнь планы, которые есть у Бога для вашего общего благополучия и оптимального здоровья.



Фото с сайта 123rf.com

D = Definite (Определённость)

Чтобы ваше видение или цель стали реальностью, следует начать с определённых, точных и отчётливых терминов. Цель, поставленная расплывчатыми словами, не даёт направления для вашего будущего здоровья.

Пример расплывчатой цели: «В этом году я стану более здоровым человеком». Хорошо, но не достаточно хорошо! Вместо этого назовите определённую цель: «Я буду спать по 8 часов каждую ночь и ложиться в постель в 10 вечера в каждый рабочий день». Две ключевые причины, по которым людям не удаётся сфокусироваться на поставленных задачах, это то, что они ставят цели, чтобы угодить другим, и не обдумывают, как достичь своих целей.

R = Realistic (Реалистичность)

Чтобы быть реалистичным, необходимо понимать препятствия, которые нужно будет преодолеть, чтобы достичь или добиться вашей мечты. На листе бумаги перечислите то, что может стать проблемой или затруднить достижение вашей цели — будьте точными и честными. Постарайтесь разработать несколько сценариев, творческих идей или решений. Смотрите на возможные проблемы как строители первых железных дорог. Когда они обнаруживали гору на своём пути, у них было, по крайней мере, три варианта — они могли попытаться проложить путь через вершину, найти новый путь вокруг горы или построить туннель через неё. У многих людей проблемы становятся причиной промедления. Если вы чувствуете нерешительность, заставьте себя двигаться дальше, разбив проект на небольшие задания или работая над проектом по полчаса в день до тех пор, пока вы не преодолеете затруднение.

E = Educate (Образование)

Перечислите навыки или «ноу-хау», которые вам нужны для достижения цели. Это может быть вечерний курс в колледже, просмотр DVD, чтение журнальной статьи или книги, или участие в семинаре о новых здоровых привычках. Определите людей (тренер по здоровью) или учреждения (фитнес-клуб), которые окажут вам помощь в достижении вашей цели — информацией или поддержкой. Ещё более важно проводить время с людьми, которые уже получают пользу от своего здорового образа жизни.

A = Achievable (Достижимость)

Цели должны быть реалистичными и достижимыми. Вам никогда не следует начинать что-то столь великое, что находится в области голливудских фантазий или сверхъестественного. Проще говоря, если этого нельзя достичь, то это вовсе не цель. Ваша мечта не должна быть за пределами видимости, но лишь за пределами досягаемости — так, что вы должны вырасти и дотянуться до неё. Если вы только начинаете заниматься бегом, не ставьте ближайшей целью пробежать 42-километровый марафон, но поставьте цель сделать регулярными 5-километровые пробежки. Однако это не означает, что вы не должны ставить ваши цели чуть выше, имея практическую, осуществимую большую мечту. Большие предложения и планы создают возбуждение и помогают двигаться вперёд.

M = Measurable (Измерение)

Пока вы движетесь к своей цели, вам нужно оценивать, каковы ваши успехи на каждом этапе. Регулярно пересматривайте ваши цели — ежемесячно, ежеквартально или ежегодно. К примеру, делайте каждый квартал анализ крови. Если вы боретесь с повышенным холестерином или пониженным гемоглобином, это поможет убедиться, что вы держите ситуацию под контролем.

Другой способ определить, что вы придерживаетесь целей — назначить дату для выполнения ваших целей. Назначьте последний срок для каждой мечты. Это повысит вашу мотивацию и ответственность, а также даст вам возможность точно определять прогресс на каждом этапе.

E = Enthusiasm (Энтузиазм)

Энтузиазм поднимет вашу мечту над обыденностью и сделает её чем-то особенным. Разочарования и обманутые надежды попытаются сделать скучным ваше долгожданное стремление к здоровью. Ни при каких обстоятельствах не позволяйте людям или проблемам лишить вас мечты. Чарльз Шваб, председатель «Bethlehem Steel», подытожил это следующим образом: «Человек может иметь успех в чём угодно, к чему у него есть энтузиазм».

R = Rewards (Вознаграждение)

Вы вряд ли начнёте что-то делать, если у вас нет стимула. Не забывайте награждать себя чем-то, что будет удерживать вас сосредоточенным на ваших целях оздоровления. К примеру, если ваша мечта — достичь того веса, который был у вас в колледже, не стоит награждать себя пиццей с сыром и мороженым каждый раз, когда вы теряете полкило веса. Однако поощрение себя хорошей книгой или новой одеждой может быть хорошей мотивацией.

Рэй Нельсон,
магистр общественного здравоохранения, США

ЭТО ИНТЕРЕСНО

УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!

В данной статье собрано 10 фактов несомненной и абсолютной пользы улыбок.

1. Даже улыбка через силу способна поднять настроение. Психологи утверждают, что, заставляя себя улыбаться, любой человек может поднять себе настроение.

2. Улыбка укрепляет иммунную систему. Да-да, улыбка способна укрепить не только психическое, но и физическое здоровье человека, поскольку, когда мы улыбаемся, наше тело становится более расслабленным, что очень полезно для всего организма в целом.

3. Улыбка заразительна. Если кто-то недалеко от вас зевает, вам тоже невольно хочется зевнуть; если кто-то рядом с вами улыбается, вам тоже хочется улыбаться.

4. Улыбка уменьшает стресс. Что можно противопоставить стрессу? Только оптимизм и веру в светлое будущее. Если мы будем смеяться горестям в лицо, они неизбежно отступят.

5. Легче улыбаться, чем хмуриться. Чтобы нахмуриться, нам приходится задействовать большее количество мышц, чем во время улыбки. Соответственно, на плохое настроение мы тратим гораздо больше энергии, чем на хорошее.

6. Улыбка — универсальный знак счастья. При знакомстве, во время комплиментов мы улыбаемся, потому что чувствуем себя чуточку счастливее, и для того, чтобы показать окружающим своё к ним расположение. У всех народов улыбка — это знак хорошего настроения и позитивного настроя.

7. Дети рождаются с умением улыбаться. Каждый ребёнок приходит в этот мир, уже умея улыбаться.

8. Улыбка — самое узнаваемое выражение лица. В наш век высоких технологий и развивающейся семимильными шагами робототехники, когда андроидов учат общаться с живыми людьми, а автоматы с мороженым выдавать мороженое только после широкой улыбки в камеру, распознание улыбки есть весьма полезное качество. Именно её на человеческом лице «диагностировать» проще и легче всего.

9. Улыбка более привлекательна, чем отличный макияж. В ходе исследования было установлено, что 69 % мужчин нашли привлекательными именно тех женщин, кто улыбался, а не тех, на ком лежал макияж от модного стилиста.



Фото с сайта 123rf.com

10. Улыбка помогает продвижению по службе. Человек с красивой, привлекательной улыбкой всегда добьётся большего, чем тот, чьё лицо выражает безразличие или недовольство. Американские учёные доказали, что люди с привлекательной внешностью и харизматичной улыбкой имеют больше шансов получить работу и продвижение по службе.

Алла Сокуренко,
магистр общественного здравоохранения, г. Владивосток

БРАК, РАЗВОД, ПОВТОРНЫЙ БРАК

Муж с женою подобны луку,
Луку с крепкою тетивою,
Хоть она его сгибает,
Но ему сама послушна,
Хоть она его и тянет,
Но сама с ним неразлучна.
Порознь оба бесполезны!..
Г. Лонгфелло

Наверное, сегодня не модно говорить о том, что брак должен быть вечен. Судя по числу разводов, можно сделать вывод, что люди, вступающие в брак, не нацелены прожить вместе всю оставшуюся жизнь. Однако воля Божья, выраженная в Библии, состоит в том, чтобы браки были прочные, счастливые и вечные. Возможно ли такое в нашем греховном мире?

В Слове Божьем содержатся хорошие советы, как сделать брак успешным.

Когда Бог привёл Еву к Адаму, *«сказал человек: вот, это кость от костей моих и плоть от плоти моей; она будет называться женою, ибо взята от мужа. Потому оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут [двое] одна плоть» (Бытие 2:23, 24).* Это та идея, которая была утрачена в нашем современном обществе. Быть одной плотью значит больше, чем просто физическое единение. Это значит объединение разума и души для создания одного целого. Эти отношения идут намного дальше чувственной привлекательности и входят в сферу духовного единства, которое может быть достигнуто, если оба партнёра преданы Богу и друг другу. Эти отношения созданы не из «я и моё», но из «мы и наше». Это один из секретов создания длительного брака. Чтобы создать брак, длящийся до конца жизни одного или другого партнёра, необходимо сделать это приоритетом своей жизни. Укрепление отношений с Богом способствует тому, чтобы обеспечить крепкие отношения между мужем и женой, что также прославляет Господа.

Библейский взгляд на развод

Библия свидетельствует, что Бог определил брак как обязательство на всю жизнь: *«Так что они уже не двое, но одна плоть. Итак, что Бог сочетал, того человек да не разлучает» (Матфея 19:6).* Тем не менее, Бог допускает, что в брак вступают два грешных человека, и поэтому может произойти развод. Чтобы соблюсти права тех, кто разводится, а особенно женщин, Бог установил в Ветхом Завете некоторые законы (Второзаконие 24:1-4). Иисус указал на то, что эти законы были даны из-за жестокости людских сердец, а не по желанию Бога (Матфея 19:8).

Дискуссия о том, разрешает ли Библия развод и повторное вступление в брак, в основном, ведётся вокруг слов Иисуса в Евангелии от Матфея 19:9: *«Но Я говорю вам: кто разведётся с женою своею не за прелюбодеяние и женится на другой, [тот] прелюбодействует; и женившийся на разведённой прелюбодействует».* Прелюбодеяние является единственной причиной, по которой даётся Божественное разрешение на развод и повторный брак.

Многие исследователи считают, что это «условие освобождения от ответственности» относится к «супружеской измене» на протяжении периода «помолвки». Согласно еврейским обычаям, мужчина и женщина считались связанными узами брака с момента обручения. Безнравственность в этот период могла быть единственной причиной для развода. Тем не менее, греческое слово, переведённое как «супружеская неверность», подразумевает любую форму сексуальной аморальности, как, например, внебрачную связь, проституцию и т. д. Возможно, Иисус говорит, что развод разрешён, если произошёл грех на сексуальной почве. Сексуальные отношения являются неотъемлемой частью брачной связи. Таким образом, разрыв этой связи внебрачными отношениями может быть допустимым поводом для развода. Если это так, тогда Иисус в этом тексте имел в виду и повторное вступление в брак. Фраза *«женится на другой» (Матфея 19:9)* делает акцент на том, что развод и повторный брак возможны при наличии упомянутого условия. Обратите внимание — только невиновной стороне разрешается повторное вступление в брак. Хотя этого и не упоминается в тексте, разрешение на развод и вступление в брак во второй раз является Божьей милостью по отношению к тому супругу, который пострадал в такой ситуации, а не к тому, кто совершил супружескую измену.

Итак, Библия говорит о постоянстве отношений в браке до тех пор, пока живы оба супруга. Бог желает, чтобы союз, где супруги — одна плоть, не был разрушен разводом, только если яд измены не послужил причиной для этого. Даже в тех случаях, когда один из супругов был неверен, Бог по Своей милости позволяет восстановить отношения и сохранить брак. Будьте верны друг другу!

Лидия Нейкурс

БИБЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ

ПРОЩЕНИЕ

Только в последние годы психологи стали понимать, насколько духовные принципы важны для душевного здоровья. Десятилетиями многие медики считали религию и духовность скрытым источником чувства вины и страха. Но ныне всё большее количество людей пользуются преимуществами, данными христианам. Такие методы лечебного воздействия, как молитва, духовный дневник, заучивание ключевых библейских текстов и прощение, помогают сегодня многим людям преодолеть различные эмоциональные расстройства.

Прощение считается одним из самых действенных методов обретения душевного равновесия, несмотря на то, что способность по-настоящему простить и быть прощённым исходит только от Бога и доступна только изменённому Богом сердцу.

Можно создавать иллюзию богатой и полной смысла духовной жизни, но всё равно иметь проблемы во взаимоотношениях. Не секрет, что часто мы причиняем друг другу страдание и боль, особенно в собственной семье. Поэтому очень важно научиться прощать.

Андрей Прокопьев

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:
424028, Россия, Марий-Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30,
«Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.
В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

1. Почему мы должны прощать своих обидчиков, и Кому уподобляется человек при прощении другого? *«Прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Ефесянам 4:32).*

Когда у вас возникает обида и дух осуждения другого человека, вспомните, сколько раз Бог и другие люди прощали вам ваши ошибки!

2. Какую причину называл Иисус, моля Небесного Отца о прощении Своих убийц? *«Иисус же говорил: Отче! прости им, ибо не знают, что делают» (Луки 23:34).*

Иногда люди обижают других, не понимая, какую боль причиняют. Люди также могут обижать, поскольку не чувствуют себя в безопасности или же у них есть личные проблемы, и они пытаются успокоиться за чужой счёт. Постарайтесь понять причину поведения другого человека, и тогда легче будет простить.

3. Где обрести силу простить тех, кто нас предал, обидел? *«Так говорит Господь Бог: ...и дам вам сердце новое, и дух новый дам вам; и возьму из плоти вашей сердце каменное, и дам вам сердце плотяное» (Иезекииля 36:22, 26). «Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нём» (1 Иоанна 4:16).*

Иногда кажется, что прощение невозможно. Однако ни один человек никогда не испытывал и не испытает такую степень боли и унижения, какую пережил Иисус: Царь и Создатель Вселенной был несправедливо осуждён и распят собственными созданиями. Но этот Царь и Создатель в смирении настолько заботился о Своих убийцах, что молил Отца об их прощении. Он и даёт силу подлинного прощения.

ФИО____________________

Почтовый индекс__________ **Адрес**__________

Прошу прислать мне Библейский курс
☐ **«Наполни свою жизнь праздником»** (основы здорового образа жизни)
☐ **«Удивительные открытия»** (основы христианского учения)

ВЕРА, КОТОРАЯ ИСЦЕЛЯЕТ

«И когда входил Он в одно селение, встретили Его десять человек прокажённых, которые остановились вдали и громким голосом говорили: Иисус Наставник! помилуй нас. Увидев [их], Он сказал им: пойдите, покажитесь священникам. И когда они шли, очистились. Один же из них, видя, что исцелён, возвратился, громким голосом прославляя Бога» (Евангелие от Луки 17:12-15).

Когда Господь наш Иисус Христос, идя в Иерусалим, входил в некоторое селение, Его встретили десять прокажённых. Они начали призывать Господа, просить Его о милости.

Бессильна была человеческая помощь, эти несчастные были обречены на мучительную смерть, их состояние — хуже, чем рабов, которые трудятся на каменоломнях и рудниках, или преступников, до конца жизни заключённых в темницах. Для них практически не было возврата к жизни, однако эти прокажённые, видимо, слышали об Иисусе — Великом Пророке и Чудотворце, и потому кричали: «Иисус Наставник! помилуй нас!» — то есть исцели нас!

Господь, остановившись, сказал: *«Пойдите, покажитесь священникам»*. Они поверили, что будут исцелены, и направились по дороге в Иерусалим, в храм, где священники должны были засвидетельствовать их исцеление. И вот, ещё на пути, они почувствовали силу благодати Божией, которая влилась в них и исцелила.

Ребёнок не знает часа своего рождения, а эти несчастные как бы пережили своё второе рождение. Их страшные раны зарубцевались. Кожа, похожая на чешую, спала; показалась новая — чистая и белая, как у ребёнка, и вот уже они явственно представляли, как возвращаются к семьям, как встречают их слезами радости, как они обнимают своих детей, сидят в кругу друзей и рассказывают о великом чуде. Они уже видели перед своими глазами огни отчего дома и стены Иерусалима; только Одного они забыли: Того, Кто исцелил их!


Фото с сайта lds.org

Исцелённые милостью Божией, они забыли о Самом Боге, и с каждой минутой удалялись от Христа. Девять из них были иудеи, один — самарянин. Иудеи с детства знали о том, что Спаситель должен прийти на землю: об этом их учили в синагогах, об этом они слышали проповеди в храмах. Чудо должно было воочию убедить их в том, что Спаситель мира перед ними. Однако они продолжали идти своим путём. Называвшие себя чадами Авраама желали не Бога, а даров Божиих, не Небесного Отца, а Его наследства.

Вернулся только один самарянин, пал в ноги Иисусу, благодаря и хваля Бога, прославляя Его как Мессию. Господь сказал: *«Не десять ли очистились? Где же девять? Как они не возвратились воздать славу Богу, кроме сего иноплеменника?» (Лука 17: 17, 18)*. Этот вопрос предназначался для Его учеников, апостолов, чтобы они, сами будучи иудеями, поняли, что пришёл Спаситель мира для всех людей, для всех народов, для всех наций. Сейчас эти народы мира представлял один самарянин, лежавший у ног Христа.

Господь сказал ему: *«Встань, иди; вера твоя спасла тебя» (Луки 17:19)*. Какая вера? Верили и другие прокажённые, что они исцелятся: в несчастьи они верили, а в благополучии они забыли Бога, как часто это случается и с нами.

Вера самарянина в Христа как в Мессию и Спасителя мира — это вера в то, что Тот, Кто исцелил его тело, может исцелить его душу; Тот, Кто возвратил его снова к своему народу, может открыть ему врата рая; Тот, Кто даровал ему очищение от проказы, дарует ему и прощение грехов, и вечную жизнь. Желаю каждому читателю иметь такую веру, какая была у этого самарянина.

Александр Карелин,
священнослужитель, г. Москва

ПРОКАЗА

Проказа — это заболевание, которое преимущественно распространено в южных странах. У человека на лице и на теле появляются пятна, тело теряет чувствительность, буквально распадается, лицо распухает. У человека выпадают волосы и зубы, изо рта непрестанно сочится зловонная слюна. Плоть отпадает, обнажая кости. Иногда у человека вытекают глаза, он слепнет, у него отмирают пальцы рук, они отпадают, и он не может даже донести до рта пищу. Прокажённый превращается в живой труп. Прежде прокажённых изгоняли из городов и сёл. Они жили в лесу, в землянках, им изредка клали пищу в условное место. Гонимые голодом, они бродили около больших городов, чтобы люди сжалились и бросили им что-нибудь поесть. Их гнали, как диких зверей. Родные оплакивали прокажённого больше, чем мертвеца. Когда прокажённый умирал где-нибудь в лесу или при дороге, то даже хищные птицы не клевали его труп, заражённый смертоносным ядом, и звери обходили его. Другие прокажённые должны были закопать тело или сжечь его.

После так называемых крестовых походов эта болезнь проникла в Европу и вызвала там большой ужас. Прокажённые обязаны были носить на лице белый, как саван капюшон с прорезями только для глаз, чтобы своим видом не пугать людей. На других висел колокольчик, и зловещий звон его предупреждал людей, чтобы они отходили с дороги. Между тем, прокажённые забывали, кто они: иудеи, самаряне, арабы или греки. Изгнанные своими соплеменниками, они стали как бы одним народом. Со своими законами, спаянные одной бедой, часто прокажённые испытывали сильную привязанность и самую нежную любовь друг к другу. У них, потерявших всё земное, как бы открывалось сердце для истинной дружбы. Они делились друг с другом последним куском хлеба, ели из одного блюда, грелись у одного костра. Несчастье уравняло их, как уравнивает мёртвых братская могила.

СЧАСТЛИВЫ НАДЕЮЩИЕСЯ НА ГОСПОДА

Иисус Христос и сегодня силен исцелять и спасать. Мы публикуем письмо слушательницы РТЦ «Голос надежды», которое было опубликовано в информационном выпуске радиотелецентра.

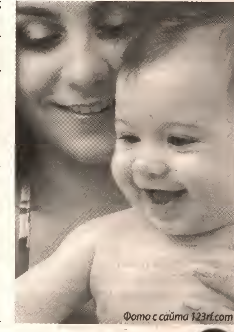
Когда моему сыночку Мишеньке исполнилось 6 месяцев, ему сделали прививку и, видимо, занесли инфекцию. У ребёнка поднялась высокая температура, а на месте укола образовалась шишка. Мы отвезли Мишеньку к врачу. Он сказал, что у сына нет ничего опасного, просто режутся зубки. Врач отправил нас домой, выписав жаропонижающие средства.

День уже близился к концу, но сбить температуру при помощи таблеток так и не удалось. Увидев, что мимо нашего дома идёт соседка, я позвала её на помощь. Она сделала Мише обёртывание для снижения температуры, но и это не помогло. Когда температура достигла 40 градусов, мы вызвали «скорую помощь». Врачи привезли нас в больницу, где сделали укол, после чего наступило облегчение, но временное.

Я была в отчаянии. Сын терял силы и «таял» на глазах. Врачи не могли сразу поставить диагноз, взяли анализы и сказали: «Нужно подождать». На второй день пребывания в больнице состояние Миши не улучшилось, а стало ещё хуже. Я не знала, что делать. Глядя на малыша, на его страдания, я не выдержала и расплакалась. Рыдая с ребёнком на руках, прижимая его к себе, я встала на колени и взмолилась нашему Небесному Врачу! Когда я излила Ему всю свою душу, отдала себя и жизнь Мишеньки в руки Господа, я услышала рядом с собой голос, Он сказал мне: «Блаженны уповающие на Господа». Произошло чудо. В ту же минуту меня наполнило невероятное чувство покоя, мир Божий пришёл в моё сердце! В тот момент я поняла, что Бог меня слышит и всё будет хорошо. Держа Мишеньку на руках, я почувствовала, как у него спала температура, и он заснул.

Я хочу, чтобы Мишенька стал служителем Божьим, проповедником. Пусть Бог даст мне мудрости в его воспитании.

Галина Сафонова,
г. Железноводск


Фото с сайта 123rf.com

КАК УКРЕПИТЬ СИЛУ ВОЛИ

Успех или неудача, продуктивная жизнь или упущенные возможности, глубокое удовлетворение или обманутые ожидания — всё зависит от правильного использования данного нам Богом права выбора. Что нужно, чтобы научиться делать правильный выбор? Как укрепить силу воли, которая зависит не только от духовного и психологического, но и от физического здоровья?

✔ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Укрепляйте свою физическую форму сбалансированной активностью. Множество исследований показывают, что регулярные физические упражнения уменьшают гнев, враждебность и депрессию, а также улучшают внешний вид и настроение. Физические упражнения улучшают обучаемость и память, укрепляя синаптические связи между нервными клетками, что помогает укрепить силу воли.

✔ ПИТАНИЕ

Хорошо сбалансированная вегетарианская диета способствует сбалансированной работе головного мозга. Витамины группы В и другие питательные вещества, содержащиеся в цельнозерновых, бобовых, фруктах и овощах, необходимы для выработки гамма-амино-масляной кислоты (ГАМК), главного нейротрансмиттера, вовлечённого в самоконтроль нервных регуляторных систем. Витамин В6 в правильных количествах необходим для выработки ГАМК и серотонина.

Умеренно уменьшив потребление калорий сегодня, большинство людей может улучшить свою память завтра. Диеты с высоким содержанием жиров снижают способность эритроцитов переносить кислород. Убедитесь, что уровень сахара у вас в крови остаётся в пределах нормы, поскольку резкое падение или быстрый рост концентрации сахара в крови ухудшает когнитивные процессы в мозге. Съедайте ежедневно, по крайней мере, два полноценных приёма пищи, включающих цельнозерновые, бобовые, фрукты и овощи. Это обеспечит организм клетчаткой, которая выровняет кривую сахара в крови. Не пейте сладких прохладительных, кофеиносодержащих и алкогольных напитков. Алкоголь и сахар снижают умственные способности, рассудительность и проницательность, так необходимые для здорового развития силы воли.


Фото: Анастасия Коваленко

✔ СОН

Недостаток сна также ослабляет волю. Исследования на позитронно-эмиссионном томографе показывают снижение активности в лобной доле головного мозга при недостатке сна. Хороший, качественный сон укрепляет силу воли.

✔ РЕГУЛЯРНОСТЬ

Вы замечали, насколько сложнее дисциплинировать аппетит, когда приёмы пищи нерегулярны, физические упражнения редки, а время окончания работы постоянно откладывается из-за ощущения необходимости сначала сделать все безотлагательные дела? При нерегулярном расписании физическая и психическая усталость приходит на три-четыре часа раньше. Физическая и психическая усталость ослабляет волю.

✔ ПЛАНИРОВАНИЕ

Подумайте, какие ценности вы хотели бы привнести в вашу жизнь? Планирование целей развивает область головного мозга, отвечающую за укрепление силы воли. Ставьте небольшие конкретные цели, которые приведут к реализации больших целей. Проверяйте достижения за день. Какого успеха вы достигли? Каковы причины отклонения от цели и конструктивные способы преодолеть их? Записывайте ваши успехи и поражения.

Воля может быть невероятно слабой вследствие недостойных целей, поведения и поступков. Но воля всё же есть у каждого, и её нужно тренировать.

Хорошая новость в том, что Бог обещает усилить нашу волю, добавив Свою всемогущую волю к нашим слабым, но постоянным усилиям. Регулярно читайте Слово Божье, молясь и размышляя о прочитанном, стараясь применить открывшуюся вам волю Божью в своей жизни. С Ним мы всё сможем преодолеть! *«Всё могу в укрепляющем меня Иисусе Христе»* (*Филиппийцам 4:13*).

Наталья Павлова,
врач, г. Емва

НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Если вы ещё не втянулись в курение, а только балуетесь, то самое лучшее, что можете сделать, — это прекратить. Курение — примитивный способ самоутверждения. По последствиям курение — тяжёлый недуг, опасный так же, как и алкоголизм. Поэтому не следует баловаться сигаретой. Однако тот, кто уже приобрёл эту вредную привычку, поступит разумно, если немедленно, как сильный человек, начнёт работу над собой, чтобы победить эту зависимость. Как бросить курить? С чего начать?


Фото с сайта 123rf.com

• **Изучите: когда, при каких обстоятельствах и сколько вы курите.** Возможно, стоит вести записи. Так вы сможете понять, какие ситуации, обстоятельства усиливают импульс к курению. Чётко ответьте себе на вопрос: «Почему я хочу бросить курить?»

• **Отделите процесс курения от связанных с ним дел.** Обычно курение вовлечено в процесс общения, доставляющий радость. Таким образом, усиливается удовольствие от курения. Мозг курильщика не в состоянии отделить приятные ощущения, связанные с воздействием табачного дыма, от радости, связанной с общением, принятием пищи и другими действиями, в которые включено курение. При очередной атаке никотина попробуйте изолировать вашего противника, и вы увидите, что он слаб. Курение не приносит самостоятельного удовольствия, приписываемого ему нашим сознанием.

• **Замените сопутствующие курению действия другими, нейтральными.** Ещё римляне знали, что для того, чтобы победить врага, надо отделить его от союзников или добиться их дружбы. Если вы, например, привыкли держать во рту сигарету или трубку, замените эти манипуляции чем-то другим, например, зубочисткой или мятной конфетой.

• **Воздержитесь полностью от курения в течение суток или двух.** Уже через 12 часов кровь станет освежаться, и организм начнёт освобождаться от табачного стресса. Через это время вы начнёте ощущать и положительные эмоции. Старайтесь усилить эти эмоции. Если вы воздерживались двое суток, то подумайте, трудно ли вам будет воздержаться и третьи? Заранее не надо намечать длительность воздержания, чтобы при неудаче не испытывать горечь поражения. Однако каждое утро вы можете принимать твёрдое решение: «Я сегодня не курю!»

• **Примите окончательное решение.** Дайте слово не курить значимым для вас людям, любящим вас. День окончательного отказа от курения должен быть отмечен приятным событием. Можно организовать торжественные похороны пачки сигарет со всеми ритуалами, чтобы этот день хорошо запомнился. Обязательно удалите из дома все сигареты, трубки, зажигалки, пепельницы и т. п.

• **Если вы сорвались, начните сначала.** Многие бросающие курить, прежде чем достигнуть цели, по несколько раз срываются на полпути к успеху.

• **Положитесь на помощь, которая вам предложена свыше.** Обратитесь к Богу в молитве и просите помощи и силы для победы над курением.

• **Ешьте и пейте то, что содействует вашей победе.** Выпивайте стакан воды, когда вас особенно тянет закурить. Употребляйте больше овощей и фруктов. Воздержитесь от жирной пищи, от кофе, чая и алкоголя.

Помощь другим укрепит ваше личное решение бросить курить. Поддержите тех, кто борется с курением. Поделитесь своим опытом.

Владимир Аксёнов

КУРЕНИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ — ВЫБИРАЙТЕ САМИ!

«Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра».

Конфуций,
древний мыслитель и философ Китая

«После того, как я совершенно бросил курить, у меня уже не бывает мрачного и тревожного настроения».

Шекспир,
английский поэт и драматург

«Курение ослабляет силу мысли и делает неясным её выражение».

Л. Толстой,
русский писатель и мыслитель

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Если вы преодолели тягу к курению, алкоголю или к другой вредной привычке, мешающей жить, напишите нам о том, как вам удалось с этим справиться. Поделитесь своим опытом с нашими читателями.



Письма и ваши фотографии присылайте по адресу:

424028, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью». E-mail: redaktor@sokrsokr.net

ЧЕМ ПОЛЕЗНА КЛЕТЧАТКА

За последние 20 лет отношение общества к клетчатке существенно изменилось. Если раньше считали, что она негативно влияет на пищеварение, то сегодня наоборот — клетчаткой начали обогащать продукты, добавлять её в домашнюю выпечку. Существенно возрос спрос на хлеб с отрубями, обогащённые каши и прочие продукты с высоким содержанием клетчатки. Какова же роль клетчатки в сохранении нашего здоровья?



Фото с сайта bodysportal.com

Клетчатка, или, другими словами, пищевые волокна являются очень важными компонентами клеточных стенок растений. Эти волокна составляют основу растений. Важным свойством их является то, что они проходят по желудочно-кишечному тракту, не перевариваясь. Клетчатка подобна губке, которая впитывает воду, разбухает и двигает все отходы нашего организма по пищеварительному тракту.

Известно, что процесс пищеварения начинается во рту во время пережёвывания пищи. Клетчатка вызывает необходимость тщательного пережёвывания пищи, что стимулирует слюноотделение, способствующее перевариванию углеводов (фермент слюны участвует в расщеплении крахмала). Процесс пищеварения продолжается в желудке.

Пища, содержащая большое количество клетчатки, низкокалорийна, но вызывает чувство насыщения, т. к. клетчатка придает ей «грубость» и «объём». После приёма пищи, содержащей такую клетчатку, человек долгое время чувствует себя сытым. Это очень ценное качество в контроле веса тела.

В тонком кишечнике клетчатка, удерживая глюкозу, препятствует её всасыванию, что предохраняет организм при диабете от резких перепадов сахара в крови. Кроме того, соединяясь в кишечнике с желчными кислотами и холестерином, клетчатка способствует удалению излишков желчи и холестерина из организма. Это предотвращает обратное всасывание холестерина в кровь и образование холестериновых камней в желчном пузыре.

Клетчатка также защищает внутреннюю поверхность толстой кишки, абсорбируя канцерогены и другие вредные химические вещества, содержащиеся в пище. Это снижает интоксикацию и риск заболевания раком толстой кишки. Разбухшая от воды клетчатка заполняет просвет кишечника, что стимулирует его перистальтику. Если пища с низким содержанием клетчатки путешествует по желудочно-кишечному тракту в виде плотных комков в течение 3-5 дней, то губчатая пищевая масса проходит этот путь гораздо быстрее — за 24 – 36 часов.

В настоящее время известно, что недостаток клетчатки в питании в сочетании с избытком жиров способствуют развитию заболевания коронарных сосудов сердца, инсульта, инфаркта. Большинство насыщенных жирами продуктов питания содержат значительное количество холестерина, который откладывается в виде бляшек на внутренних стенках коронарных артерий. Когда эти бляшки становятся такими большими, что закрывают просвет коронарных сосудов, то случается инфаркт миокарда. Если же это происходит в артериях, снабжающих кровью мозг, — наступает инсульт.

Клетчатка против болезней

Наличие в рационе достаточного количества клетчатки считается одним из факторов, предупреждающих развитие определённых видов рака. Она предотвращает развитие рака прямой кишки множеством способов. Если в прямую кишку попадает канцероген, то он будет разжижен и даже не успеет проникнуть в её стенки.

Для лечения пациентов, страдающих диабетом второго типа, весьма эффективна диета на основе богатых клетчаткой продуктов, медленно усваиваемых злаков и бобовых. Норма — не менее 50 г клетчатки в день. При постоянном соблюдении такой диеты отмечается улучшение контроля глюкозы и снижение потребности в инсулине.

Спустя месяц такой диеты у страдающих гипертонией возможно снижение давления на 2 – 6 %.

Пшеничные отруби предотвращают образование камней в желчном пузыре у людей, склонных к этому недугу, а рисовые — очень эффективны против образования камней в почках.

В каких продуктах содержится клетчатка?

Наиболее высокое содержание клетчатки находится во фруктах с семенами (инжир), зрелых бобах, семенах, отрубях зерновых, орехах и черносливе.

Много клетчатки также и в цельном зерне, корнеплодах, содержащих крахмал, белокочанной и цветной капусте, брокколи и зелени.

Умеренное содержание клетчатки — во фруктах с кожурой, а также огурцах и помидорах.

Низкое содержание клетчатки в рафинированных зерновых, белой муке, макаронах и соках.

Вообще не содержат клетчатки жиры, масла, алкоголь, сахар, мёд и все животные продукты (мясо, яйца, сыр, молоко и рыба).

Итак, исследования показывают, что богатый клетчаткой и углеводами рацион, плюс умеренность в потреблении жиров способствуют предотвращению развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, рака, расстройств пищеварения и многих других болезней. Такая диета снижает потребность в инсулине, улучшает контроль глюкозы, снижает уровень липидов в крови и способствует потере веса. Однако следует постепенно увеличивать объём употребляемой клетчатки во избежание возможных побочных эффектов, таких как метеоризм и дискомфорт в брюшной полости. Не рекомендуется употреблять пищевые добавки клетчатки, ведь богатая ею диета, если следовать ей постоянно, оказывает весьма заметный эффект как на страдающих диабетом, так и на здоровых людей.

Уинстон Крейг,
«Питание и здоровье»

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

ИСПАНСКИЙ РИС

Состав: 1 луковица, 2 – 3 зубчика чеснока, 1 болгарский перец, ½ стакана черешкового сельдерея, 3 ст. ложки растительного масла, 2 стакана бурого риса, 3 стакана воды, 1,5 стакана порезанных кубиками помидоров, 2 ст. ложки томатной пасты, 4 ст. ложки маринада из оливок, 15 – 20 штук оливок, соль по вкусу.

Мелко нарезанные лук и чеснок, нарезанный кубиками болгарский перец и мелко нарезанный черешковый сельдерей потушить в кастрюле 3 – 4 минуты с растительным маслом. Всыпать рис, перемешать. Добавить 2 стакана воды и продолжать тушить до выпаривания жидкости. Затем влить ещё 1 стакан воды, посолить и добавить нарезанные кубиками помидоры, томатную пасту и маринад от консервированных оливок. Закрыть крышкой и продолжать тушить до готовности. При необходимости добавить ещё полстакана воды. В конце положить оливки, аккуратно перемешать.

Испанский рис можно подать с квашеной и свежей капустой.

ПАРФЕ С КРЕКЕРАМИ И ФРУКТОВЫМИ ДЖЕМАМИ

Предлагаю десерт, который называется парфе. Это угощение готовится очень просто, быстро и отлично выручит, если к вам вечером вдруг нагрянут гости. Парфе нравится и взрослым, и детям!

Состав: 0,5 кг крекеров, желе из красной смородины, джем персиковый, джем абрикосовый и черничный,1 банан, 2 ст. ложки любых орехов и 2 ст. ложки семечек.

Сухие и нежирные крекеры накладываем в высокие прозрачные стаканы, чередуя слои. Каждый слой крекеров заливаем другим видом джема — получится красиво. Сверху зальём банановым соусом (банан взбейте в блендере). Сверху украшаем парфе любыми орехами. Десерт получится не слишком сладкий и не слишком жирный, и к тому же привлекательный на вид.

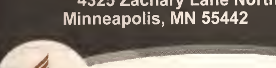
Анна Ковревская
По материалам цикла программ «Готовим вместе» телекомпании «Три Ангела»
www.3angels.ru

ЦЕРКОВЬ "ИСТОЧНИК ЖИЗНИ"

4325 Zachary Lane North,
Minneapolis, MN 55442

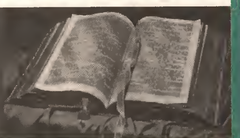
Расписание служений:
Пятница, 19:00 – 20:00 — Исследование Библии
Суббота, 10:00 – 11:00 — Исследование Библии
11:15 – 12:30 — Богослужение

The joy of the Lord is your strength!



Приглашаем на богослужения Церкви

«Живое Слово»!



Каждую субботу в 10:00 утра и в 6:00 вечера.
Адрес: 16022 SE Stark Ave., Portland OR 97322.

Слушайте наши радиопередачи «Я так верую» на волнах «Радио 7» 1010 AM, с понедельника по четверг с 12:00 до 12:30 дня.
По четвергам в 2:00 дня — час прямого эфира.
По воскресеньям в 7:00 вечера — молодёжное Ток Шоу «Смещая Акценты».

Телеканал открытая книга город спокен антенна 39.3



программы о здоровье, семье, молодёжные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно на канале **«Открытая Книга» 39.3** в городе Спокен смотрите в интернете на сайте **www.openbooktv.com**

церковь открытая книга

1725 W. Courtland Ave, Spokane, WA

Расписание богослужений
Пятница: 6:00 pm - Богослужение
Суббота: 9:30 am - молитвенное служение
10:00 am - Богослужение

Сердечно Вас приглашаем!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

Суббота:
С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.
С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

Пастор Церкви — Виктор Крушеницкий, магистр Богословия.

Наш адрес:
116 Lakeland Hills Way SE, Auburn, WA 98092.

E-mail: vkrushen04@yahoo.com
www.Steps2God.org
tel: 253-632-4098

Приглашаем всех желающих для изучения Божьего слова

Занятия проходят по субботам в 9:30 утра

АДРЕС:
5108 106 AVE.
EDMONTON, CANADA
ТЕЛ: (780) 465-4426

Центр духовного возрождения

Богослужения проходят:
Пятница 19:30 вечера
Суббота 10:00 утра

1809 Gardena Ave
Glendale CA 91204
www.novoe-nachalo.com
(818) 662-9044

Центр духовного просвещения

15318 SE Newport Way
Bellevue, WA 98006
(425) 687-6590

Еженедельно по субботам:

9:30 — молитвенное служение.
10:00 — Библейская школа с отдельными классами для всех возрастов.
11:15 — Богослужение: музыкальное славословие, ходатайственная молитва, рассказ для детей, личные свидетельства о Божьей силе и чудесах, проповедь Виталия Олийника, личные молитвы.

Если Вы в какую-то из суббот не в состоянии прийти на богослужение, смотрите проповедь в 12:15 дня в прямом эфире на вебсайте Центра по адресу **www.russiancenters.com**

Филиалы Центра:
СЕВЕРНЫЙ — 820 North Broadway, Everett, WA 98201;
ЮЖНЫЙ — 9720 18th Street Ct. E. Edgewood, WA 98371.
Начало — в 10:00 утра каждую субботу.

Программа и содержание богослужений одинаковы в любом из мест проведения благодаря тождественности материала для Библейской школы и прямой видеотрасляции проповеди.
*Добро пожаловать в **ближайшую субботу!***

ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ТАКОМЕ

1301 S. Baltimore, St. Tacoma, WA 98465

ПЯТНИЦА 7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение.

СУББОТА 2:00 дня — Библейская Школа.
3:15 дня — Богослужение.
7:00 вечера — молодежное служение.

Мини-церкви в малых группах: Понедельник, вторник, четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону: **(253) 205-79-00**

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Газета «Ваши ключи к здоровью» № 11(35)
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный за выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 402 955 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения.
Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом:
Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com